

Breiðholtið

Dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Erum einnig á visir.is

JÚLÍ 2020

Öll lyf á
lágmarksverði
og samheitalyf
líka!



7. tbl. 27. árg.



Erum á Óðinsgötu 1

Afgreiðslutími:

Mán: 10-16

Pri-fös: 10-18

Lau 11-16

sjá nánar á facebook.com/Systrasamlagid

Netverslun: systrasamlagid.is

Kraftur í félagsmiðstöðvunum í sumar



Nú eru félagsmiðstöðvarnar í Breiðholti í sumarfríi. Fríð hófst 11. júlí og stendur til 3. ágúst. Starfið hefst aftur 4. ágúst að verslunarmannahelginni lokinni. Mikill kraftur var í félagsstarfinu í sumar enda margir fegnir að sleppa úr þeirri innilökun og einangrun sem Covid faraldurinn skapaði. Þessi mynd var tekin af nokkrum ungmönnum í Hellinum áður er sumarfríð hófst. Fleiri myndir úr sumarstarfi félagsmiðstöðvanna á bls. 11.

- bls. 4-5

Viðtal við Hrafnhild Eir
R. Hermóðsdóttur nýjan
framkvæmdastjóra ÍR

PIZZUR MÁNADARINS

TRÍÓ

→ EIN STÓR PIZZA ←

1.790 KR.

ADEINS EF ÞÚ PANTAR Á NETINU EDA MED APPINU, GREIÐIR FYRIRFRAM OG SÆKIR



DOMINOS.IS | DOMINO'S APP

Þitt hverfi hefur hækkað einna mest síðastliðið ár.

LÁTTU OKKUR SELJA FYRIR ÞIG. *Heyrumst* **510 7900**

LIND

FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

VIÐ BREIÐHOLTID



OPNUNARTÍMAR ICELAND Í BREIÐHOLTINU:
Vesturberg - Arnarbakki - Seljabraut:
Virka daga 07:00-24:00 - Helgar 09:00-24:00

Iceland

Breiðholtsblaðið

Útgefandi: Borgarblöð ehf.

Eiðistorgi 13-15 • 172 Seltjarnarnes • Pósthólf 171

Ritstjóri: Þórður Ingimarsson • Sími 551 1519 • 893 5904

Netfang: thordingimars@gmail.com

Auglýsingasími: 511 1188 • 552 1953 • 895 8298

Heimasíða: borgarblod.is

Netfang: borgarblod@simnet.is

Framkvæmda- og auglýsingastjóri: Kristján Jóhannsson

Umbrot: Valur Kristjánsson

Prentun: Landsprent ehf.

Dreifing: Landsprent ehf.

7. tbl. 27. árgangur

Breiðholtsblaðið er dreift frítt í öll hús í Breiðholti

Endurbygging hverfiskjarnanna

Nú liggja fyrir hugmyndir um breytta og bættu nýtingu gömlu þjónustusvæðanna eða hverfiskjarnanna í Breiðholti. Við Arnarbakka, við Drafnarfell og Hólmasel. Við skipulag og byggingu Breiðholts var gert ráð fyrir einu þjónustusvæði í hverju hverfi. Svæðum þar sem íbúar gætu sótt verslanir og aðra þjónustu án þess að þurfa um langan veg.

Ýmsar þjóðfélagbreytingar ekki síst í verslun urðu til þess að þessi svæði nýttust ekki eins og gert var ráð fyrir. Á síðustu áratugum liðinnar aldar tók verslun og þá einkum matvöruverslun að þjappast saman. Sú samþjöppun varð í formi stórverslana sem lágu utan íbúasvæða. Einkabíllinn varð því oft eina lausnin til að komast í matvörubúð.

Nú hefur ný hugsun rutt sér til rúms. Fólk kys í auknum mæli að færa þjónustu til baka inn í íbúðahverfin. Þessi hugsun gerir vart við sig í Breiðholti eins og annars staðar.

Fyrir nokkru festi Reykjavíkurborg kaup á húsnæði í þessum gömlu hverfiskjörnum. Húsnæði sem ekki hafði verið í notkun um tíma og stundum illa farið. Markmiðið var að laga það og leigja út tímabundið meðan unnið yrði að skipulagi stærri framkvæmda.

Nú stýttist í að nýtt skipulag liggi fyrir. Tímin verður að leiða í ljós hvernig það mun virka. Bygging húsnæðis sem hýst getur íbúa og þjónustu á þessum hálf yfirgefnu svæðum getur hleypt nýju lífi í hverfiskjarnana.

www.breidholt.is



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar

Uppbygging á þjónustureitunum í Breiðholti



Þannig leit verslunarhús við Arnarbakka út þegar Reykjavíkurborg festi kaup á því með það fyrir augun að koma lífi á svæðið. Eftir nauðsynlegar lagfæringar auglýsti borgin húsnæði til skammtíma leigu. Nú hafa ýmsir aðilar fengið afnot af því og eru með margvíslega starfsemi þar. Fyrirhuguð er þó meiri uppbygging á svæðinu og öðrum svæðum sem muna mega feegurri tíma í Breiðholti.

Frágangi hverfaskipulags fyrir Breiðholt hefur verið frestað fram í ágúst. Sigurborg Ósk Haraldsdóttir formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur segir það hafa verið gert til þess að fá meira samráð um þjónustu- og þéttingarreitina í Breiðholti, Arnarbakka í Neðra Breiðholti, Drafnarfell í Efra Breiðholti og svæðið við Hólmasel neðan Seljahlíðar í Seljahverfi. Þessi svæði hafi á sínum tíma verið hugsuð sem þjónustusvæði þar sem verslanir og önnur þjónustufyrirtæki gætu starfað. Í tímans rás hafi þjónustuhlutverk þessara svæða minnkað. Verslanir hafi flust til eða hætt starfsemi og hluti af því húsnæði sem byggt hafi verið fyrir þjónustustarfsemi staðið ónotaður.

Hugmyndin er að koma upp íbúðabyggingum á þessum svæðum sem yrðu tengd verslun og þjónustu og menningarstarfsemi. Með því að hluti af endurbyggingunni verði íbúðabyggt væri hægt að skapa betra umhverfi fyrir verslanir og önnur fyrirtæki til þess að reka starfsemi sína. Að baki þessu liggur einnig sú hugsun að fólk hafi þjónustu sem næst heimilum sínum. Geti skotist út í búð þegar það vanhagar um eitthvað án þess að þurfa

að fara langar leiði í stórmarkaði. Þessi hugsun lá að baki skipulagi allra Breiðholtshveranna á sínum tíma þótt ýmsar ytri aðstæður hafi breyst í gegnum tíðina. En er raunhæft að stefna að þessu. Sigurborg segir það fullkomlega raunhæft. "Við viljum að í nýju skipulagi verði rýmri heimildir til bygginga íbúða og einnig fyrir atvinnustarfsemi. Þess vegna vildum við kynna þessar hugmyndir betur og fá fram eins mikið af sjónarmiðum og hægt er. Þarna á að geta orðið umtalsverð uppbygging. Við sjáum fyrir okkur að efling þessara byggða muni gera þær sjálfbærari og styrkja hverfishlutana í heild sinni og þar með allt Breiðholt." Talið berst að Stekkjarbakknum en þar hefur öðru hvoru verið rætt um að skipuleggja og hefja framkvæmdir. Sigurborg segir málefni Stekkjarbakkans í biðstöðu. "Við viljum ekki fá aðra stóra matvöruverslun inn í Mjóddina. Við viljum fá matvöruverslunina inn í hverfin. Stórverslun Nettó er þegar fyrir í Mjóddinni og tilkoma annarrar myndi að öllum líkum draga úr því að fá rekstraraðila til þess að versla með daglegar nauðsynjar inn í hverfunum. Fólk fer tæpast úr íbúðahverfunum til að versla í Mjóddinni nema á farartækjum. Ef til vill úr allra næstu byggðum. Stekkjunum og Árskógunum en ekki um lengri veg."



Tölvur og gögn ehf.

PC & Mac

þekking og reynsla

- ◊ Office 365 þjónusta
- ◊ Gagnabjörgun og afritun
- ◊ Umsjón tölvukerfa
- ◊ Vefsíðugerð og umsjón
- ◊ Tölvuviðgerðir
- ◊ Tölvur og jaðarbúnaður



Parabakki 3, **Mjódd**
109 Reykjavík
Sími: 696-3436
www.togg.is

FARANGURSBOX Í MIKLU ÚRVALI



HAPRO OG NORDRIVE

HAPRO ROADY 350



Burðargeta allt að 50 kg
300 lítra 48.990 kr

HAPRO ROADY 450



Burðargeta allt að 50 kg
420 lítra 59.990 kr

HAPRO TRAXER 4.6



Burðargeta allt að 75 kg
370 lítra Svart 84.995 kr

HAPRO TRAXER 6.6



Burðargeta Silfurgrátt 94.990 kr
allt að 75 kg Steingrátt 94.990 kr
410 lítra Svart 119.990 kr

HAPRO TRAXER 8.6



Burðargeta Silfurgrátt 124.990 kr
allt að 75 kg Svart 139.990 kr
530 lítra

NORDRIVE 330



Burðargeta allt að 75 kg
330 lítra Svart 58.989 kr

NORDRIVE 430



Burðargeta Silfur 53.499 kr
allt að 75 kg Svart 74.990 kr
430 lítra

NORDRIVE 530



Burðargeta Hvítt 79.889 kr
allt að 75 kg Silfur 79.889 kr
530 lítra Svart 92.169 kr



Bíla naust

Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Vatnagarðar 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

VIÐTALIÐ

Breiðholtið er falin perla

- segir Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir nýr framkvæmdastjóri ÍR

Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra ÍR á dögunum. Hún er ekki ókunnug félaginu en hún gegndi starfi íþróttastjóra um tíma auk þess að hafa æft bæði handbolta og frjálsíþróttir með félaginu. Hrafnhild hefur verið öflugur liðsmaður í frjálsíþróttadeild ÍR, bæði sem þjálfari og iðkandi og á hún að baki í gegnum tíðina nokkur Íslandsmet í hlaupagreiðum. Hrafnhild er með BSc í Íþróttfræði, MS í Íþrótt- og heilsufræði auk BS í viðskiptafræði. Hrafnhild Eir ræðir við Breiðholtið að þessu sinni.

Þú ert alin upp í Breiðholti. Hvernig var að alast upp þar. “Ég er uppalin í bökkunum og hef átt heima þar stóran hluta ævinnar. Að mínu mati var gott að alast upp í Breiðholtinu. Það var mikið líf í hverfinu og mikil menning fyrir útiveru. Sumrin einkennast af útileikjum og ferðum í Elliðarárdalinn. Ófáar hjólaferðir og gönguferðir voru farnar um dalinn og oft var nesti haft með. Uppbygging bakkahverfisins býður upp á mjög fjölskylduvænt umhverfi þar sem bílaumferð fer utan um hverfið og grunnskólinn staðsettur í miðju hverfisins. Einnig er stutt í náttúruna þar sem Elliðarárdalurinn er í göngufæri. Ég myndi segja að Breiðholtið sé falin perla.

Líf mitt er mótað af íþróttum

Hvenær fórstu að æfa íþróttir og síðan að keppa. Ertu enn að æfa og taka þátt í íþróttum. “Ég ákvað að prófa að æfa handbolta þegar ég var 11 ára eftir að hafa fengið kynningu í skólanum. Ég æfði handbolta í um sex ár eða þar til ég ákvað að skipta yfir í frjálsíþróttir. Íþróttirnar hafa átt stóran þátt í mínu lífi og mótað mig sem einstakling. Í gegnum íþróttirnar hef ég lært ýmislegt líkt og þrautseigju og eljusemi. Einnig hef ég verið svo heppin að kynnast góðu og gefandi fólki sem eru mín önnur fjölskylda í dag. Jafnframt hef ég fengið tækifæri til þess að ferðast til landa sem ég hefði líklega aldrei farið til ef ekki hefði verið fyrir íþróttirnar og allar keppnis- og æfingafærðirnar. Það má því segja að líf mitt sé mjög mótað af íþróttum enda valdi ég að mennta mig á því sviði. Ég hef því sjálf kynnst því hvað skipulagt íþróttastarf getur haft jákvæð áhrif á mótun einstaklinga. Í gegnum starfið er hægt að kenna ýmis gildi líkt og umburðarlyndi, samvinnu og virðingu og stuðla að persónulegum metnaði. Einnig skapa íþróttir vettvang fyrir iðkendur til þess að bæta sjálfstraust, þjálfá leiðtogaþæfni og tileinka sér aga. Ég tel að þetta séu allt þættir sem nýtast vel í daglegu lífi og gera einstaklinginn að árangursríkari samfélagsþegn.”



Hrafnhild Eir R. Hermóðsdóttir framkvæmdastjóri ÍR.

ÍR skapaði nýja strauma

Hvernig leggst í þig að taka við einu af elstu íþróttafélögum landsins með langa sögu að baki. “Það er mikill heiður að fá tækifæri til að starfa fyrir félag eins og ÍR. Félagið á langa sögu og hefur verið brautryðjandi á hinum

ýmsum sviðum. Félagið lét meðal annars þýða og gefa út fyrstu leikreglurnar í knattspyrnu hér á landi á prenti, árið 1908. Einnig hélt ÍR fyrsta íþróttanámskeiðið fyrir allt landið árið 1922, meðal annars í fimleikum, frjálsíþróttum, knattspyrnu og sundi. Með þessu námskeiði þótti ÍR hafa skapað

nýja strauma í íþróttahreyfingu landsmanna. Félagið hefur því komið mörgu góðu í framkvæmd og vonandi mun svo vera áfram. Von mín er sú að ég geti látið gott af mér leiða og haldið áfram því góða starfi sem hefur verið unnið hjá ÍR.”

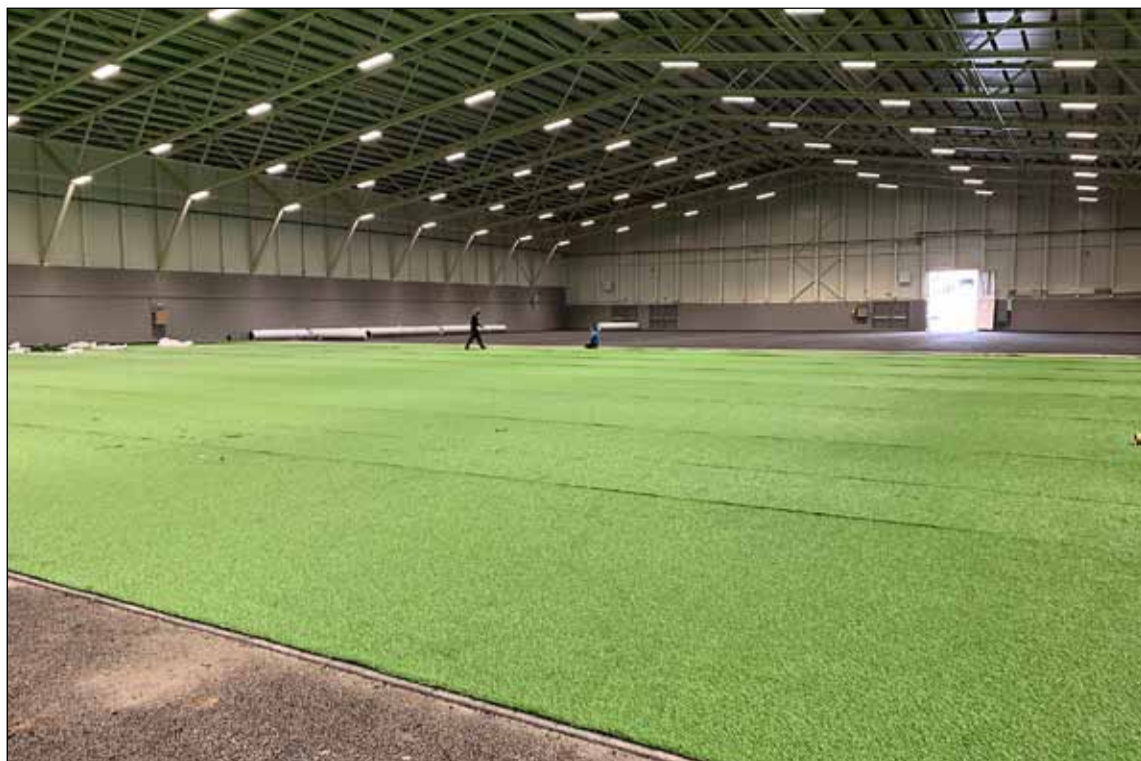


Yfirlitsmynd af svæði ÍR þar sem sjá má bæði fjölnotahús og parkethús.

Komdu í þægilegt og gott umhverfi við tökum vel á móti þér

Næg bílastæði
VELKOMIN

Mjóddin



Fjölnota íþróttahúsið verður tekið í notkun í haust.

Náum að vera með nokkuð óbreytt sumarstarf

Sumarið er að hefjast eftir óvenjulegan vetur og vor út af Covid. Verður starfið í sumar frábrugðið. "Þetta hafa verið sérstakir og krefjandi tímar en sem betur fer hafa þeir einkennst af samkennd og samstöðu. Allir ÍR-ingar, hvort sem þeir eru stuðningsmenn, iðkendur, foreldrar, sjálfboðaliðar, þjálfara eða starfsmenn félagsins eiga hrós skilið fyrir framgang á þessum tímum. Þjálfarar voru duglegir að senda iðkendum heimaæfingar og hvetja þá til hreyfingar. Einnig mætti félagið

miklum skilningi frá foreldrum og iðkendum og stuðningsmenn létu sitt ekki eftir liggja þegar kom að því að styðja við félagið. Sem betur fer höfum við náð að vera með nokkuð óbreytt sumarstarf og hefur það farið vel af stað. Það eru tvö sumarnámskeið í boð hjá félaginu í sumar. Annars vegar sumarnámskeiðið "Sumargaman" en það er fyrir alla krakka á aldrinum sex til níu ára. Á námskeiðunum er lögð áhersla á hreyfingu, leikgleði, útivist og sköpun og geta börnin valið um tvær brautir: íþróttabraut eða lista- og sköpunarbraut. Síðan er knattspyrnudeild ÍR með knattspyrnskóla en

hann er fyrir alla krakka á aldrinum sex til tólf ára."

Fjölnota íþróttahús í notkun í haust og frjáls-íþróttavöllur í sumar

Hverju breyta ný mannvirki á ÍR svæðinu og gerbreytt aðstaða félagsins. "Það eru hjartir tímar framundan hjá ÍR. Það er mikil uppbygging á svæðinu og nú í haust mun fjölnota íþróttahús sem stendur norðaustan megin við ÍR heimilið verða tekið í notkun. Í húsinu verður meðal annars aðstaða fyrir knattspyrnu og frjálsíþróttir auk lyftingaklefa. Þetta bætir mjög aðstöðuna hér

í Breiðholtinu og skapar mörg tækifæri. Meðal annars verður hægt að æfa knattspyrnu allan ársins hring við góðar aðstæður þar sem veður setur ekki strik í reikninginn. Einnig verður hægt að bjóða upp á betri aðstöðu fyrir frjálsíþróttir í Breiðholtinu en æfingar hafa farið fram að stærstum hluta í Laugardalnum. Síðan er von okkur sú að frjálsíþróttavöllurinn verði tilbúinn næsta sumar en mikil þörf er fyrir

slíkan völl á höfuðborgarsvæðinu. Einnig er fyrirhugað að reisa parkéthús suðaustan við fjölnota íþróttahúsið. Íþróttahúsið sem á að reisa verður á tveimur hæðum, alls um 4220 fermetrar en þar af er íþróttasalurinn um 2400 fermetrar á einni hæð. Í húsinu verður hægt að iðka ýmsar íþróttir en miðað er við að kröfum til keppni í handbolta og korfubolta verði mætt."

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRETTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



ÁFRAM ÍR

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Bryndís Alfreðsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 569 7024



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þróstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jörunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson
aðstm. fasteignasala
Sími: 780 2700



Hilmar Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 9500



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glád
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Fasteignasalan

Miklaborg

Lágmúla 4 • 108 Reykjavík • Sími 569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið

Hjólakraftur sinnir stuðningsþjónustu í sumar



Gengið frá samningi velferðarsviðs og Hjólakrafts. Þorvaldur Danielsson stofnandi Hjólakrafts er til hægri á myndinni.

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar og Hjólakraftur hafa gert með sér samning um þjónustu við Keðjuna í sumar. Keðjan veitir stuðningsþjónustu fyrir börn og fjölskyldur þeirra í Reykjavík. Samningurinn er byggður á styrk frá velferðarráði Reykjavíkurborgar en samið er um heilsueflandi hópstarf fyrir reykvísk börn og ungmenni í aðstöðu Hjólakrafts í Völvufelli í Efra-Breiðholti.

Starfsmaður Hjólakrafts mun starfa á sumarnámskeiðum ásamt starfsmönnum Keðjunnar í húsnæði Hjólakrafts, Brúnni og Leikvangi. Þar verða haldin sumarnámskeið á vegum Keðjunnar með það að markmiði að efla félagsþroska og bjóða upp á heilsueflandi hópstarf, bæði inni og úti, fyrir börn og ungmenni.

Í Brúnni er leikjatölvuherbergi, saumastofa, listastofa, setustofur og spilaherbergi með stóru borði auk tveggja háalofta. Í Leikvangi er aðstaða með klifurvegg, köðlum, kaðalstigum, þythokki, borðtennis og fleiru. Auk aðstöðunnar er áhersla á útiveru, menningartengda viðburði og hreyfingu. Haldin verða sex þriggja vikna námskeið í sumar og er markmið þeirra að sporna gegn félagslegri einangrun, hreyfingarleysi og brotinni sjálfsmýnd barnanna.

GÖNGUGREINING

Ertu með verki í ökklum, hnjám, mjöðmum eða baki?

Bókaðu tíma á
faeturtoqa.is
eða í síma 55 77 100



FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Bæjarlind 4
Kringlan 3, hæð

FALLEGIR LEGSTEINAR

Opið: 11-16
alla virka daga

Verið velkomin

Bergsteinar
legsteinagerð

Auðbrekku 4, 200 Kópavogi, sími: 537-1029, www.bergsteinar.is

Pepp með sumarsamverustundir í Mjóddinni



Sumarsamverustundir Pepp Ísland fara fram í húsakynnum Hjálpræðishersins í Mjóddinni í Breiðholti.

Samtökin Pepp Ísland sem berjast gegn fátækt standa fyrir sumarsamveru í húsnæði Hjálpræðishersins í Mjódd. Tilgangur samtakanna er að rjúfa félagslega einangrun fólks í kjölfar Covid-19. Á Facebook síðu Pepp kemur fram að faraldurinn hafi komið illa við marga jaðarhópa.

Það á ekki síst við það fólk sem stendur höllum fæti félagslega eða fjárhagslega.

Tekið verður á mótí gestum í Mjóddinni alla virka daga milli klukkan 11 og 15, frá 29. júní til 8. ágúst. Þar verður boðið upp á kaffi, meðlæti og endurgjaldslausu afþreyingu af ýmsu tagi. Því er ætlað að tryggja að sem flest fólk geti tekið þátt.

EAPN eru regnhlífarsamtök mynduð af félaga- og hagsmunasamtökum sem eiga það sameiginlegt að berjast fyrir hópa samfélagsins sem líklegir eru til að búa við fátækt og félagslega einangrun á Íslandi. Öllum slíkum samtökum er velkomið að sækja um aðild að EAPN á Íslandi. Samtökin eru aðili að European Anti-Poverty Network sem starfrækt eru í Brussel og eignum við okkur starfandi systrasamtök í nær öllum Evrópulöndum. Pepp starfar með jákvæðni og valdeflingu sem meginmarkmið og gengur út á að fólk sem býr við fátækt sækji valdeflingu í að tala sínu eigin máli á opinberum vettvangi og aðstoða aðra í svipuðum aðstæðum.

Laugarnar í Reykjavík



Miðvikudagskvöld í sumar kl. 20–21

15. júlí	Sundhöll	Tónleikaflokkur með neðansjávartónlist
22. júlí	Árbæjarlaug	Flokkur með tónheillun
29. júlí	Vesturbæjarlaug	Vatnadans og flokkur
5. ágúst	Breiðholtslaug	Flokkur með jóga
15. ágúst	Ylströnd	Rósabað og samflot



www.itr.is

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

LUR.IS

Dönsk
gæði

Lama®

Danskt handverk
síðan 1939



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm



Svefnsofar í miklu úrvali.



Margar
stærðir



BUGATTI®
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstóll



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA

CALIA
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opíð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LUR
BETRI HVÍLD

Menningarhúsið Gerðuberg

Stolt Breiðholts í áratugi

Margir Breiðhyltingar og aðrir þekktir vel til Menningarmiðstöðvarinnar Gerðubergs. Þegar Gerðuberg var reist og tók til starfa var um nokkra nýjung að ræða bæði hvað starfsemi varðar og einnig að slík stofnun skyldi reist í yngstu byggð borgarinnar fyrir afgangspeninga frá byggingaframkvæmdum. Saga Gerðubergs hófst með því að á árunum 1968 til 1976 lét framkvæmdanefnd um byggingaráætlun reisa um tvö þúsund framkvæmdanefndaribúðir í Breiðholti. Þegar þeim framkvæmdum var um það bil að ljúka kom í ljós að nokkuð var eftir af framkvæmdafé auk fjármuna vegna afskrifta af tækjum. Ákveðið var að nota þessa fjármuni til að byggja félags- og menningarmiðstöð til hagsbóta fyrir íbúa þessara nýju íbúða. Menningarmiðstöðin Gerðuberg tók til starfa í mars 1983.

Upphaflega var farið af stað með það fé sem eftir stóð af framkvæmdaáætluninni án þess að hugsað hafi verið allt til enda hvort rekstrarlegur grundvöllur væri fyrir starfsemi sem þessari og einnig hver ætti að vera tilgangurinn með svona húsi. Fljótlega eftir að framkvæmdir hófust var óskað eftir því að Reykjavíkurborg kæmi að málinu. Borgaryfirvöld tóku þeirri málaleitan vel og hefur borgin alfarið séð um rekstur og viðhald Gerðubergs allt frá því húsið var tekið í notkun nokkrum árum síðar. Menningarmiðstöðin var nokkuð mörg ár í byggingu. Á meðan velltu menn fyrir sér tilgangi hússins og hvaða starfsemi myndi henta þar. Á þessum tíma voru starfandi íbúasamtök sem kölluð voru Framfarafélag Breiðholts. Framfarafélagið óskaði fljótt eftir því að gert yrði ráð fyrir bókasafni í menningarmiðstöðinni. Vegna hugmynda um bókasafn var húsið stækkað umtalsvert á teikniþorðinu áður en nokkuð var farið að steypa. Þetta endaði með því að í staðinn fyrir að verða nokkur hundruð fermetra hús þá reis um þrjú þúsund fermetra bygging við Gerðuberg. Þarna var ákveðin framsýni á ferð því fljótlega kom í ljós að húsið var alls ekki of stórt.

Hús fyrir alla

Gerðuberg er teiknað af Halldóri Guðmundssyni arkitekt. Þegar hann hóf störf við hönnun hússins lá ekki að öllu leyti fyrir hvaða starfsemi yrði í húsinu. Sú forskrift sem byrjað var að vinna eftir þróaðist eftir því hvaða hugmyndir komu fram um starfsemi. Halldór þurfti því að laga sig eftir breytilegum aðstæðum á hönnunartíma og síðar. Elísabet Bjarklind Þórisdóttir fyrsti forstöðumaður Gerðubergs hefur sagt að Halldór hafi verið tilbúinn að koma á móti óskum og kröfum og unnið með stjórnendum hússins við að útfæra þær, jafnvel þótt væri verið að vinna á kostnað arkitektsins sem slíks. Þetta hefur reynst gríðarlega mikilvægt fyrir mótun menningarmiðstöðvarinnar. Hús megi ekki vera svo formfrekt frá hendi hönnuða að litlir eða engir möguleikar verði til að breyta þeim. Þau þurfi að geta þróast með starfseminni sem hlýtur að verða breytileg frá einum tíma til annars. Lífandi starfsemi í lífandi húsi ef svo má að orði komast. Elísabet kvaðst í viðtali við tímaritið Sveitarstjórnarmál hafa hugleitt strax í byrjun þegar hún gekk um rangala þessa stóra húss þar sem



Menningarhúsið Gerðuberg.

smiðir voru að vinna úti um allt að þetta yrði að vera hús sem gæti verið fyrir alla.

Félagsstarf fyrir heldri borgara

Heldri borgarar fengu fljótt afnot af Gerðubergi ef ekki hlutverk í starfsemi hússins. Á þessum tíma var hugtakið „eldri borgari“ betur orðað „heldri borgari“ nánast nýtt en þó farið að ryðja eldra orðfæri á borð við „gamalmenni“ með mun neikvæðari blæ á brott úr daglegri málnotkun. Efasemdir voru um það í fyrstu hvort nokkuð hefði upp á sig að bjóða upp á félagslegt menningarlíf fyrir þennan aldurshóp. Á þeim tíma var félagsstarf eldri borgara nánast óþekkt fyrir utan það starf sem fór fram á dvalarstofnunum eða elliheimilum fyrir eldra fólk sem þar bjó. Félagsstarfið hefur þróast og dafnað í gegnum tíðina en Gerðuberg var fyrsta húsið sem bauð upp á slíka starfsemi án þess að vera tengt íbúðum eða bústað fyrir heldra fólk. Í fyrstu var félagsstarfið opið tvisvar í viku fjóra tíma í senn yfir veturinn. Fljótlega fór starfsemin að vaxa og þá var ráðinn fastur starfsmaður. Fyrst í stað var félagsstarfið á vegum ÍTR en var

flutt til Félagsmálastofnunar 1987. Áratug síðar var starfsemin flutt undir menningargeirarann en er nú komin undir Velferðarsvið eins og önnur starfsemi af svipuðum toga á vegum borgarinnar.

Tvær Guðrúnar eða jafnvel fleiri

Guðrún Jónsdóttir kom fyrst til starfa við félagsstarfið haustdögum 1986. Þá var hún fengin til að taka að sér leiðsögn í handavinnu. Hún féllst á það í einn mánuð en starfaði í Gerðubergi til dauðadags. Það sem átti að vera einn mánuður varð meira en aldarfjórðungur. Hún var búin að starfa þar í fjögur ár þegar þáverandi forstöðumaður fór í leyfi. Þegar ljóst var að sú manneskja myndi ekki snúa til baka í starfið var hún hvött til þess að sækja um. Guðrún vann gjarnan á persónulegum nótum með fólkinu sem fór að sækja félagsstarfið. Í samtali við Breiðholtsblaðið á sínum tíma sagði hún að uppruni sinn úr Húnaþingi hafi hjálpað sér við þetta verkefni. Hún kvaðst hafa fengið tækifæri til að stinga fæti niður í heim tveggja ólíkra tímasketiða. Upplifað aldahvörf þegar nútíminn leysi alda gamlar hefðir af hólmi. Guðrún hafði þann sig að skjóta upp kollu

þegar einhver eða einhverjir koma. Engu líkar en að hún væri alls staðar. Tvær Guðrúnar eða jafnvel þrjá. Hún gekk í allt. Hún lýsti því hvernig væri að koma í vinnuna á morgnana. Líkti því við jólaboð og það er ekki amalegt að mæta í jólaboð á herjum degi. Hún kvaðst leggja mikið upp úr starfsumhverfinu. Gott starfsumhverfi hafi allt að segja. „Þegar ég raða þessu niður þá set ég vinnufélagana í fyrsta sæti, vinnuumhverfið í annað og launin koma í það þriðja.“ Félagsstarfið er í fullum gangi og ljóst að þótt nýtt fólk hafi komið til starfa svífur sá andi sem Guðrún Jónsdóttir skapaði enn yfir vötnum. Fundarherbergi á neðri hæð Gerðubergs er nefnt eftir henni og heitir Guðrúnarstofa. Forstöðumaður fjölskyldumiðstöðvar og félagsstarfs í Breiðholti er Elísabet Karlsdóttir og umsjónarmaður félagsstarfsemi í Gerðubergi er Helga Ben.

Þjónustuíbúðirnar

En Guðrún Jónsdóttir var ekki einhöm. Hún barðist fyrir því að byggðar yrðu þjónustuíbúðir fyrir eldra fólk á milli Gerðubergs og Fella- og Hólakirkju. „Þetta er frábær hugmynd sem Vilhjálmur



Elísabet Bjarklind Þórisdóttir. Hún tók við tómu húsi. Byggði starfsemina upp og stýrði í áratugi.

Þ. Vilhjálmsson, borgarstjóri vék að í viðtali í síðasta tölublaði Breiðholtsblaðsins um að byggðar yrðu þjónustuíbúðir fyrir aldraða á auða svæðinu á milli Gerðubergs og Fella og Hólakirkju,” sagði Guðrún Jónsdóttir, forstöðumaður félagsstarfsins í Gerðubergi í samtali við Breiðholtsblaðið í mars 2007. „Þetta auða svæði er hvorki grænt né vel fallið til hefðbundinnar útivistar og getur því vel hentað fyrir lágreista þjónustuíbúðabyggð eins og borgarstjóri hugsar sér hana. Nú er búið að rífa skátaheimilið sem stóð á næstu lóð austan Gerðubergs og skemmdist mikið í eldi á dögnum þannig að nú er að minnsta kosti um að ræða tvær lóðir sem mætti hugsa sér að byggja yfir eldri borgara sem þurfa á þjónustu að halda.“

Bragi og Guðbergur

Ritþing og sjónþing hófust í Gerðubergi árið 1999 og urðu fljótt vinsæl enda um nýjung að ræða. Þeim er ætlað að veita persónulega innsýn í feril íslenskra listamanna og rithöfunda. Skipulagi þinganna er þannig háttað að höfundur situr fyrir svörum um líf sitt og verk. Sjónþing Gerðubergs hófust árið 1996. Þeim er ætlað að gefa innsýn í íslenska samtímalist og gefa fólki kost á að kynna viðhorfum, áhrifavöldum og lífshlaupi einstakra listamanna í máli og myndum. Fyrsti listamaðurinn sem sat fyrir á sjónþingi Gerðubergs var



Guðrún Jónsdóttir byggði félagsstarfið í Gerðubergi upp. Tók við forstöðunni í ársbyrjun 1990 og starfaði þar til í október 2013 að hún féll frá með litlum fyrirvara og löngu fyrir aldur fram.



Guðrún Dís Jónatansdóttir veitti Gerðubergi forstöðu um tíma og starfar nú hjá Borgarbókasafni og Sólveig Arngrímsdóttir sem veitti bókasafninu í Gerðubergi forstöðu um lengri tíma.



Konur í félagsstarfinu í Gerðubergi taka þátt í kvennahlaupi í Sí.

Bragi Ásgeirsson þann 11. febrúar árið 1996. Umsjónarmaður var Hannes Sigurðsson listfræðingur. Guðbergur Bergsson var fyrsti rithöfundur ritþinganna þann 27. mars árið 1999. Umsjónarmaður þess ritþings var Jón Yngvi Jóhannsson. Margvísleg menningartengd starfsemi hefur farið þar fram sem og langt yrði að telja. Tónleikar af ýmsum gerðum þar sem listafólk hefur komið fram og flutt tónverk. Einkum í klassískari kantinum.

Kaffihúsið í Gerðubergi

Fljótlega var ákveðið að opna kaffihús í Gerðuberg. Rekstur þess gekk þó lengi erfiðlega. Eins og fólk áttaði sig ekki á hversu gott gat verið að koma þangað í kaffi. Lánþegar Borgarbókasafnsins skutust oftast út og inn án viðkomu á kaffihúsinu. Umhverfi kaffihússins var breytt umtalsvert fyrir nokkrum árum. Rými þess var stækkað verulega og tengt við bókasafnið og einnig fundaðstöðu á efri hæð Gerðubergs. Kaffihúsið hefur verið rekið af ýmsum aðilum

í gegnum árin. Í dag heitir það Cocina Rodríguez en einnig þekkt undir nafninu Kaffi 111. Þar er boðið upp á notalega stemningu með kaffi, kökum, smáréttum og öðrum léttum veitingum. Einnig er í boði kjarngóður hádegismatur milli kl. 11:30 og 13:00 alla



Margir gestir hafa heimsótt félagsstarfið í Gerðubergi. Hér eru Ólafur Ragnar Grímsson fyrrum forseti Íslands og Dorrit Moussaief í heimsókn í forsetatið Ólafs.

daga nema sunnudaga. Cocina Rodríguez býður viðskiptavinum upp á veitingar fyrir öll tilefni. Cocina sem þýðir kaffihús er rekið af Evelyn Rodríguez. Bókasafnið og menningarhúsið eru nú ein sameiginleg heild með kaffihúsið í miðjunni þar sem hægt er að setjast niður og kíkja í tímarit og blöðin yfir rjúkandi kaffi.

Sameinast Borgarbókasafni

Borgarbókasafn Reykjavíkur hóf starfsemi í Gerðubergi fljótt eftir opnun hússins. Í byrjun árs 2015 voru Menningarmiðstöðin Gerðuberg og Borgarbókasafn Reykjavíkur sameinuð undir einn hatt. Þar með breyttist heiti stofnunarinnar í Borgarbókasafnið Menningarhús Gerðubergi og heiti starfsstaða Borgarbókasafnsins í hverfum borgarinnar tók sambærilegum breytingum. Margvíslegir viðburðir hafa verið í Gerðubergi í gegnum tíðna auk þess sem þar hefur verið góð aðstaða til fundahalda og margvíslegrar samverustarfsemi. Með sameiningu

menningarmiðstöðvarinnar við Borgarbókasafn hefur verið bætt í margvíslega starfsemi í Gerðubergi auk þess sem húsið er opið allt árið en löngum var starfsemi þess einkum að hausti, vetri og að vori. Allt frá því að menningarhúsið

Gerðuberg var stofnað hefur það verið stolt Breiðholtsins og mikilvægur hlekkur í þeirri miðborgarmenningu sem þróast hefur og þrífist við Austurberg í Efra Breiðholti.

SmíðaVík
GÓDIR Í GLUGGUM OG HURÐUM

Ef þarf að skipta út gleri, bæta þéttingu glugga og hurða, lagfæra glugga og hurðir eða skipta því út fyrir nýju erum við réttu mennirnir.

Við höfum góða reynslu í þessum efnum.

smidavik@smidavik.is
sími 898-0503
Guðlaugur



Nýsköpun, hönnun og listir í FB

Í dagskóla FB er í boði nýtt tveggja anna undirbúningsnám fyrir nemendur sem stefna á listaháskóla/sérskóla á sviði skapandi greina.

Inntökuskilyrði:

Umsækjendur verða að hafa lokið stúdentsprófi, starfsnámsprófi eða sambærilegu prófi.

Kennsla hefst 20. ágúst 2020

Innritun og upplýsingar á www.fb.is



@fbskoli



Fjölbrautaskólinn í Breiðholti

Austurheiðar

Gætu orðið aðal útivistarsvæði höfuðborgarbúa í framtíðinni



Sigurborg Ósk Haraldsdóttir formaður formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur.

Á fundi skipulags- og samgönguráðs þann 13. maí sl. og borgarráðs 28. maí 2020 var lögð fram tillaga að rammaskipulagi fyrir Austurheiðar. Meginmarkmið skipulagsins felst í því að skapa fjölbreytt og aðgengilegt útivistarsvæði fyrir alla aldurshópa og ólíka notendahópa. Tillagan var samþykkt til kynningar og umsagna. Markmið með gerð rammaskipulags fyrir Austurheiðar eru margþætt og eiga að tryggja samræmingu landnotkunar innan svæðisins til að forðast hagsmunaaðreistra milli núverandi og framtíðar landnotkunar.

Ætlunin er að skapa fjölbreytt og aðgengilegt útivistarsvæði fyrir alla aldurshópa og ólíka notendahópa. Þar á meðal hestafólk, gönguskíði, fjallahjól, torfæruhjól, göngu, skökk, sveppamó, berjamó, ferðaþjónustu og fisflug. Ákvarða á og skilgreina legu helstu vegtenginga og göngu-, hjóla og reiðleiða um svæðið. Styrkja á tengingu byggðar við útivistarsvæði og samspil og tengingu Austurleiða við aðliggjandi útivistarsvæði.

Stífar kröfum um vatnsvernd ýttu málinu af stað

Sigurborg Ósk Haraldsdóttir formaður skipulags- og samgönguráðs Reykjavíkur segir að upphafið að skipulagsvinnunni megi rekja til þess að á síðasta kjörtímabili hafi komið fram stífari kröfum um vatnsvernd í Heiðmörk. Af þeim sökum þurfi að takmarka umferð ökutækja um Heiðmerkursvæðið vegna þess að hún feli í sér hættu á mengun fyrir vatnsbólun. Ekki sé æskilegt að fá mikla bílaumferð inn á viðkvæmasta svæðið. Lítið þurfi að koma fyrir. Ökutæki geti bilað og spilliefni komist í jarðveginn. Af þeim sökum þurfi að skapa tækifæri fyrir fólk til þess að geta nýtt sér önnur útivistarsvæði til fjölbreyttara notkunar.

Víðfeðmt land og kjörið til útivistar

Sigurborg segir að hinu megin við Suðurlandsveginn sé víðfeðmt land og kjörið til þess að byggja upp útivistarsvæði til framtíðar. Svæðið nær yfir Austurheiðarnar að mestu, Hólmsheiði, Grafarheiði og Reynisvatnsheiði. Innan svæðisins eru Rauðavatn og Reynisvatn ásamt þeim hluta Langavatns sem er innan sveitarfélagamarka Reykjavíkur. Austurheiðar eru víðáttumikið heiðaland og gróðurfar hefur tekið talsverðum breytingum frá því skýrsla Náttúrufræðistofnunar um náttúruferðir í austurlandi Reykjavíkur var gefin út árið 1996. Heiðin sem var fyrrum víða blásin er mikið til orðin skógi vaxin og lúpínubreiður þekja stóra hluta svæðisins. "Við förum að skoða þetta landsvæði og hvaða framtíðarmöguleika það gæti falið í sér fyrir útivist. Við sáum að besta leiðin til þess að skoða þetta væri að láta gera rammaskipulag um svæðið að fá fram heildarmynd með því þótt slíkt skipulag sé ekki lögförlegt. Fyrir utan nokkar lóðir sem eru í einkaeign er ekki gert ráð fyrir byggð sumarhúsa á þessu svæði. Við sjáum hvað skógræktarsvæðin hafa vaxið mikið og þetta umhverfi er orðið mun hlýlegra en var. Við sáum vel í vetur og vor þegar Covid faraldurinn takmarkaði umferð fólks og samkomur hvað Heiðmerkursvæðið var mikils virði. Fólk flyktist upp í Heiðmörk til þess að njóta útivistar. Þar var kærkomið tækifæri. Við sjáum að Austurheiðar geti tekið við þessu hlutverki útivistarsvæðis á komandi árum."



Á kortinu má sjá það land sem fellur undir umrætt rammaskipulag.



Á þessari mynd má sjá yfir Efra Breiðholt, Elliðaárdal og eystri hverfi Reykjavíkur.



Landslag og gróður á Austurheiðum.

Mikið um að vera í félagsmiðstöðvunum í sumar



Framhald af forsiðu. Þessar myndir voru teknar í störfum félagsmiðstöðvanna í Breiðholti í sumar. Þær opna aftur þriðjudaginn 4. ágúst að sumarleyfi loknu.

OPNUNARTÍMI HEILSUGÆSLUNNAR Í EFRA-BREIÐHOLTI

Síðdegisvaktin verður framvegis opin milli 16 og 17 alla virka daga. Við beinum því til skjólstæðinga okkar að koma snemma á vaktina en einnig er velkomið að leita á dagvaktina milli klukkan 8 og 16.



OPENING HOURS IN EFRA-BREIÐHOLT PRIMARY HEALTH CLINIC

The afternoon clinic will continue to be open between 4-5 pm only. For the afternoon clinic it is advised to turn up early but appointments for sudden illnesses and minor injuries are also available between 8 am and 4 pm.



Netverslun:
systrasamlagid.is

DRAUMUR FYRIR FÆTUR

Mjúkir höggdempanði heilsusandalar

OOFOS[®]
feel the OO



Ótrúlega léttir

þægilegir í vinnuna



FÆTUR TOGA
LEIÐIN TIL ÁRANGURS

Bæjarlind 4 Kringlan 3. hæð Sími: 5577100 faeturtoqa.is



www.bilhusid.is

Véla- og hjólastillingar.
Tímareimaskipti, bremsuviðgerðir,
smurþjónusta og allar almennar viðgerðir.

Smíðjuvegi 60 (rauð gata) Kópavogi - Sími 557 2540

Sumarsmiðja fyrir 13 til 16 ára í Gerðubergi



Þorsteinn Eyfjörð tónlistar- og myndlistarmaður.

Sumarsmiðja fyrir 13 til 16 ára í verður í Gerðubergi í ágúst. Þorsteinn Eyfjörð tónlistar- og myndlistarmaður leiðir skapandi smiðju með ungmennum.

Í sumarsmiðjunni verður skoðað hvernig hljóð virka, hvar við getum fundið þau í nærumhverfinu, hvaða áhrif þau hafa á okkur og hvernig við getum búið til óhefðbundin hljóðfæri og tónlist út frá þeim. Smiðjan er opin öllum á aldrinum 13 til 16 ára og engin krafa er um tónlistarbakgrunn eða þekkingu, bara áhugann. Smiðjan er ókeypis og fer fram í OKinu í Gerðubergi milli kl. 10 til 12 dagana 4. og 7. ágúst.

Snorri sýnir í Gerðubergi

Sýning á verkum Snorra Ásgeirssonar stendur yfir í Gerðubergi. Á sýningunni sýnir Snorri teikningar sínar frá síðustu 10 árum ásamt leirlistaverkum sem voru unnin í samvinnu við Hönnu Grétu Pálsdóttur keramik hönnuð og starfsmann Smiðjunnar í Ási vinnustofu. Þau verk voru unnin á Covid-tímum sem hluti af skólaverkefni Hönnu Grétu sem er nemandi í listkennslu við Listaháskóla Íslands.

Myndheimur Snorra er dulur og næmur. Sjá má hulduhóla þar sem fólkið býr og sólin skín en stílfærð ský, hús og manneskjur í yfirstærðum standa fyrir utan í hinum sýnilega heimi. Á síðustu árum hafa bæst við nýir og afstæðir heimar, litsterkir og dulúðlegir í senn og tjáning hans er orðin margvíslegri og agaðri en áður. Snorri Ásgeirsson er fæddur 1952 og byrjaði að fást við myndlist fyrir um 20 árum síðan í listasmiðju Bjarkarás. Upphaflega teiknaði hann myndir í leirskálar sem vöktu strax athygli fyrir sérstakt myndmál Snorra og vald hans á myndbyggingu. Í framhaldinu fór Snorri að teikna með litblýanti á pappír, sem hann gerir enn í dag. Á sýningunni í Gerðubergi má sjá úrval af myndum

síðustu 10 ára, frá 2010 til 20. Á þessu tímabili hefur myndlist hans þróast og víkkað.

Myndverk Snorra hafa margsinnis verið valin til sýninga á hátíðinni List án landamæra m.a. árið 2013 í Listasal Mosfellsbæjar þar sem hann sýndi ásamt Helga Þorgils Friðjónssyni myndlistarmanni.



Snorri Ásgeirsson og Hanna Gréta Pálsdóttir keramik hönnuður.



Endurnýting gamalla fata

- sumarnámskeið í Gerðubergi í ágúst



Geta gamlar flíkur nýst. Getur ónýta lakið þitt orðið að striga fyrir listaverkið þitt? Getur gamla þrónapeysan þín sem passar ekki lengur orðið ný flík og þín eigin hönnun? Geta gömlu gallabuxurnar þínar sem hafa rifnað verið klipptar niður og notaðar til að skapa nýtt efni? Um þetta verður fjallað í sumarsmiðju fyrir 13 til 16 ára ungmenni í Gerðubergi í ágúst.

Í þessu námskeiði verður farið yfir helstu textílaðferðir með endurnýtingu í huga. Lögð er áhersla á að þátttakendur sýni skilning á mikilvægi á umhverfisvænum textíl og læri aðferðir til að endurskapa efni. Umsjón hefur Tanja Huld Leví fatahönnuður. Námskeiðið fer fram dagana 10. til 14. ágúst milli kl. 10 til 12 í OKinu í Gerðubergi.



Hjá okkur starfa starfsmenn með áralanga reynslu af bílasprautun og bílaréttingum.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði.

Við notum hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er búið fullkomnustu tækjum sem völ er á í faginu svo sem Autorobot réttngabekk með öllum þeim mælitækjum sem til þarf til viðgerðar á bíl eftir tjón.

Herkules lyftur og Omia sprautuklefi sem er einn sá fullkomnasti á landinu.

Við sprautun á bílum er notast við hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn vatnslökk og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði. Verkstæðið þjónustar allar bíltegundir.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN
578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · www.bilarogtjon.is



Þegar kemur að vandaðri vinnu

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS

Auðbrekku 1, Kópavogi

SÍÐAN 1996



ALÚÐ · VIRÐING · TRAUSTR · REYNISLA



Símar allan sólarhringinn: 581 3300 & 896 8242 · www.utfarin.is

Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR

Flatahraun 5a · www.utfararstofa.is · Símar: 565 5892 & 896 8242



Svanfríður S. Óskarsdóttir skrifar um Tíbrá

Sekt og sakleysi

Tíbrá er þriðja glæpasaga Ármanns Jakobssonar en þær fyrri, Útlagamorðin og Úrðarköttur, hafa hlotið frábæra dóma. Útlagamorðin er þorpssaga um kynferðisglæp en Úrðarköttur er saga um vinnustaðaglæp. Hver bók hefur sinn karakter. Kvikmyndaframleiðandinn Sigurjón Sighvatsson hefur tryggt sér réttinn á Tíbrá. Ármann Jakobsson er prófessor við íslensku- og menningardeild Háskóla Íslands. Hann er afkastamikill og vel þekktur rithöfundur, skrifar alls konar bækur; fræðirit, skáldsögur, barnabækur og glæpasögur.

Rannsóknarteymið frábæra sem lesendur þekka úr fyrri bókum Ármanns, nestorinn Bjarni, Kristín arftaki hans, hin formasta Margrét Krabbe og ungi kvennabósinn Njáll, fæst hér við mjög sérstakt sakamál. Drykkjuskap lögreglunnar er haldið í lágmarki og afrekar hún því þess meira í vinnunni. Tíbrá er vel upp byggð og vel skrifuð, samtölin sannfærandi, persónusköpun djúp og sviðsetningar áhrifamiklar. Málfar er áberandi gott. Húmor og glettni er aldrei langt undan.

Karlmennskan þema

Í Tíbrá er karlmennskan þema. Fjórir ungir karlmenn fara í veiðiferð, tvö sett af vinum sem passa ekki vel saman. Gildismat þeirra er ólíkt og enn flóknari eru tengslin. Óljósar tengingar eru á milli mannanna í fortíð og nútíð og fléttast saman á ófyrirsjáanlegan hátt. Spennan stigmagnast er sögunni vindur fram og lögregluteymið þokast nær óhugnanlegum sannleikanum. Mikið hefur gengið á í lífi persónanna. Þær eiga sér leyndarmál sem þola illa dagsljósið. Undir sléttu og felldu yfirborðinu leynist ýmislegt, m.a. andlegt ofbeldi, einelti og grimmd. Ekki er allt sem sýnist.

Saga um breyskar manneskjur

Tíbrá er saga um glæp en líka skemmtileg, mannleg saga um breyskar manneskjur og þær sem örlögin hafa leikið grátt. En ekki síst fjallar þó sagan um forherða, samviskulausa glæpamenn. Höfundi tekst sérstaklega vel að sýna eðli sikkópata, siðblindra einstaklinga sem svífast einskis, hafa enga sektarkennd, bera enga virðingu fyrir manneskjum og myrða með köldu blóði. Þeir stjórna af peningagræðgi, eiga ekki vott af samkennd og eru ófærir um að eiga eðlilegt samband við aðra.

Þéttofinn texti

Texti bókarinnar er þéttofinn og gerir kröfur til lesandans. Hugarástandi og líðan fólks sem hefur framið glæpi er vel lýst. Sekt og sakleysi er krufið í kjölinn. Í lok bókarinnar vakna ýmsar spurningar og gera má ráð fyrir að fólk hafi mismunandi skoðanir á efninu. Hvað finnst fólki um hvað gerðist? Hver drap? Hvenær á fólk val? Hverjum á að hafa samúð með? Er fólk haldið sektarkennd? Hvenær drepur maður mann og hvenær depur maður ekki mann? Morð í skáldsögu kallar á ófgakenndar aðstæður og athyglisvert er að sjá hvernig fólk bregst við.

Gat ekki lagt bókina frá mér

Tíbrá er hörkuspennandi

krimmi. Lesandinn gat ekki lagt bókina frá sér fyrr en sagan var búin og nýr dagur runninn upp. Sagan nær svo sterkum tókum á lesandanum að hann verður hreinlega að fá að vita meira, vita hvernig fer fyrir ódæðismönnunum. Fyrsti lestur heldur lesandanum föngnum en annar lestur er enn betri. Glæpurinn er ekki upplýstur á seinustu blaðsíðu. Hann er upplýstur fyrr þannig að lesandinn fær tíma til að melta hann.

Það segir allt sem segja þarf um styrk Ármanns að þessa þriðju glæpasögu hans má hiklaust setja í flokk með allra bestu glæpasögum.

Höfundur býr í Breiðholti og er bókasafns- og íslenskufræðingur og er áhugamanneskja um glæpasagnaritun.



Tíbrá bók Ármanns Jakobssonar.

Verið velkomin á Gamla Kaffihúsið

Nautasteik

með bakaðri kartöflu, steiktu grænmeti og bearnaisesósu

Aðeins kr.

2990 kr



Opnunartímar

Sunnudaga frá 12:00 til 20:30
Mánudaga - LOKAÐ
Þriðjudaga til Laugardags frá
12:00 til 21:00,

Matseðill

Kjúklingasalat

Salat með hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

2100,-

Laxasalat

Salat með reyktum laxi, hvítlauksbrauði og hunangssinnepsósu.

2100,-

Piri piri Kjúklingur

Með steiktu grænmeti, sveita kartöflum og hvítlaukssósu.

2480,-

Hamborgari

Með stalati, rauðlauk, osti og frönskum kartöflum.

1860,-

..og margt margt fleira



Drafnarfell 18, 111 Reykjavík. Sími 511-1180. Nánari upplýsingar á gamlakaffihusið.is.

Kolbrún ætlar að flytja tillögur um Mjóddina

Afpreygingarmiðuð göngugata, endurgerð bílastæði og nútímalegt umhverfi

Kolbrún Baldursdóttir borgarfulltrúi hyggst leggja fram þrjár tillögur í borgarstjórn er varða Mjóddina. Hún segir að úr göngugötunni í Mjódd sé aðkoma í fjölmargar verslanir og þangað koma margir. Gera mætti fjölmargt fyrir götuna til að gera hana meira aðlaðandi. Hún bendir á að stundum sé götumarkaður í göngugötunni en fjölmargt annað mætti koma til sem laðaði að aldna sem unga.

„Yfirbyggð gata eins og göngugatan í Mjódd sem og það útisvæði sem er þar í kring s.s. litlu torgin við innganga til norðurs og suðurs bjóða upp á ótal tækifæri. Þar mætti sem dæmi spila tónlist, söng, dans og annað sem gleðja myndu gesti og gangandi. Þá er einnig ónotuð lóð við Álfabakka 18.“ Kolbrún kveðst ekki sjá að nein sérstök stefna ríki um svæðið í Mjódd. Vel mætti vinna markvisst að því að þetta svæði yrði að helsta kjarna Breiðholtsins.



Kolbrún Baldursdóttir borgarfulltrúi.

Afpreygingarmiðuð göngugata

Fyrsta tillaga Kolbrúnar er um afþreyingamiðaða göngugötu. „Með því að glæða götuna lífi mun það auka aðsóknina og breikka hóp viðskiptavina. Tækist vel til myndu fleiri fyrirtæki og verslanir vilja vera á svæðinu sem er sérstaklega vel staðsett og aðkoma að því mjög góð úr mörgum áttum. Með orðtakinu afþreyingarmiðuð göngugata er átt við göngugötu sem fólk sækir í ýmist til að versla, fá sér kaffi og/eða upplifa viðburði. Göngugatan í Mjódd hentar mjög vel fyrir þá sem langar að hitta aðra eða sjá skemmtilega hluti. Verslun í bland við veitingasölu, uppákomur, gjörninga og styttri viðburði svo sem uppistand, stutta leikþætti, tónlistar- og söngatriði, og fleira í þeim dúr er eitthvað sem laðar að. Skreyta mætti götuna meira með listaverkum, mála hana með glaðlegum litum, setja upp fleiri lítill leiktæki og aðra afþreyingu sem þarna myndi passa inn. Eg hvet borgaryfirvöld að gefa þessu gaum. Vissulega standa til framkvæmdir utandyra í Mjódd og er það mjög gott en þarna bíður göngugatan í Mjódd eftir meira lífi og aukna upplifun fyrir gesti og gangandi.

Endurgera þarf bílastæðin

Önnur tillaga Kolbrúnar fjallar um bílastæðin í Mjóddinni. Hún segir að til ársloka 2018 hafi verið í gildi samningur milli Reykjavíkur og Svæðisfélags við göngugötuna í Mjódd. „Sá samningur er fallinn úr gildi og hefur ekki verið endurnýjaður. Viðræður ganga hægt og endurgerð bílastæðanna á svæðinu er orðið afar brýnt mál. Eg ætla að leggja til að gengið verði sem fyrst í að semja aftur með hagsmuni Mjóddarinnar að leiðarljósi bæði með tilliti til aðgengismála og öryggismála gesta og gangandi sem leggja leið sína í Mjódd.“

Mjóddarsvæðið í nútímalegt horf

Þriðja tillaga Kolbrúnar fjallar um að skipulagsyfirkönd horfi til endurnýjunar á þessu svæði og færi það í nútímalegra horf sem henta hagsmunum borgarbúa í dag. Til dæmis með því að endurgera og snyrta þau grænu svæði sem þarna eru með það að leiðarljósi að laða að þeim fólk. Einnig að hlutast til um uppsetningu hjólastæða fyrir rafhjól og hefðbundin hjól, setja upp hleðslustöðvar fyrir bíla og koma því húsnæði sem er í eigu borgarinnar á svæðinu í notkun.



Pangbakka 10 (MJÓDD) • Sími: 557-2053

Getraunarnr. 111

www.leiknir.com

Leiknir var stofnað 1973



Austurbergi 1, Efra Breiðholti

Shkelzen hjálpaði að landa sigri

Shkelzen Veseli kom inn af bekknum á 69 mínútu. Í sigri Leiknis gegn Magna en þetta var hans fyrsti leikur fyrir meistaraflokk á Íslandsmóttinu. Shkelzen er fæddur 2004 og kom öflugur inn í leikinn og hjálpaði Leikni að landa öllum stigunum þremur.



Shkelzen Veseli.

Hann er áttundi leikmaðurinn á þessu tímabili sem spilar sinn fyrsta leik fyrir Leikni á Íslandsmóttinu. Einn af þeim er Ágúst Leó Björnsson sem kom frá Þrótti.

Þess má svo geta að Hjalti Sigurðsson lék fyrsta leik sinn á tímabilinu í Lengjudeildinni þegar hann kom af bekknum gegn Magna. Leiknismenn lentu í kröppum dansi gegn baráttuglöðum Magnamönnum í sjöttu umferð Lengjudeildarinnar. Fyrirlíðinn Sævar Atli tryggði nauman sigur eftir frábært einstaklingsframtak. Leiknismenn náðu þó ekki að sýna sínar bestu hliðar en enduðu að lokum með öll stigin úr leiknum.

Róbert skrifa undir samning út 2023

Róbert Quental Árnason hefur skrifað undir samning við Leikni út árið 2023. Róbert er fæddur 2005.

Hann er þegar farinn að láta til sín taka hjá meistaraflokknum og skoraði sigurmarkið gegn Fram í Reykjavíkurmóttinu fyrr á þessu ári.



Róbert Quental Árnason.

www.leiknir.com

Húsfélagapjónusta

Leiðandi í hagkvæmni og rekstri húsfélaga

- ✓ Bókhald og fjármál
- ✓ Húsfélagafundir
- ✓ MÍNAR SÍÐUR
- ✓ Þjónustusaga húss
- ✓ Önnur þjónusta



• EIGNAumsjón www.eignausmsjon.is

RECARO

Barnabílastólar í úrvali



BÍLASMIÐURINN HF

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

ÍR-stelpur með flottan árangur á Síamótinu



Flottar ÍR stelpur á Síamótinu.

Síamót Breiðabliks fór fram helgina 10. til 12. júlí en það er eitt stærsta fótboldamót sumarsins. 6. flokkur stúlkna sendi frá sér fimm lið á mótinu og lét árangurinn ekki á sér standa.

Að loknu mótinu stóðu ÍR-stelpurnar uppi með þrjú silfurverðlaun og ein bronsverðlaun ásamt því að ÍR 1 keppti um sjálfan Síamótsbikarinn. Niðurstaðan hjá þeim varð annað sætið eftir hetjulega baráttu gegn KA en þetta var jafnframt eini tapleikur liðsins á mótinu. Framtíðin er björt þá þessum kátu ÍR-stelpum sem skemmtu sér konunglega á mótinu. Ásgeir Þór, þjálfari flokksins og aðstoðarþjálfarar voru að vonum ánægð með helgina sem heppnaðist vel, bæði innan vallar sem og utan hans.



Hrafnhild framkvæmdastjóri ÍR



Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir nýr framkvæmdastjóri ÍR.

Í upphafi júlímánaðar hóf nýr framkvæmdastjóri störf hjá ÍR Hrafnhild Eir Hermóðsdóttir.

Hrafnhild var ráðin framkvæmdastjóri ÍR í upphafi þessa árs en kemur nú til starfa eftir barneignarleyfi. Hrafnhild gegndi áður stöðu íþróttastjóra ÍR og er því öllum hnútum kunnug innan félagsins. ÍR-ingar óska Hrafnhild velkomna til starfa.

Keppnistímabilið í frjálsum komið á fulla ferð



Keppnistímabil frjálsra íþrotta er komið á fulla ferð en nú þegar hafa meistaramót verið haldin í nokkrum aldursflokkum. 11 til 14 ára kepptu á Sauðárkróki helgina 3. til 5. júlí en þar sóttu ÍR-ingar samtals þrjú gull, tvö silfur og þrjú brons.

Helgina 18. til 19. júlí var keppt í 15 til 22 ára aldursflokkum í Hafnarfirði þar sem ÍR-ingar voru einnig atkvæðamiklir. Meistaramót Íslands fer svo fram helgina 25. til 26. júlí á Akureyri. Má einnig reikna með því að ÍR-ingar fari mikinn þar eins og þeim einum er lagið.



GETRAUNANÚMÉR ÍR

109




HEIMASÍÐA ÍR
www.ir.is



Endurbætur á útibúinu í Mjódd

Vegna endurbóta á útibúi Landsbankans í Mjódd bjóðum við viðskiptavinum að panta tíma í ráðgjöf meðan á endurbótum stendur. Starfsfólk útibúsins mun þjónusta viðskiptavini sem eiga pantaða tíma, ýmist í gegnum síma eða með ráðgjöf á staðnum.

Hægt er að panta tíma á landsbankinn.is eða með því að senda okkur tölvupóst á netfangið landsbankinn@landsbankinn.is.

Við hvetjum viðskiptavini okkar jafnframt til að nýta sér sjálfsafgreiðslulausnir, hraðbanka, appið og netbankann fyrir alla helstu bankaþjónustu. Við tökum einnig vel á móti þér í öðrum útibúum Landsbankans á höfuðborgarsvæðinu.

Þjónustuver Landsbankans er opið alla virka daga frá kl. 9 til 16. Þar er hægt að fá alla helstu bankaþjónustu í síma 410 4000 og í gegnum netspjallið.